આપણું જીવન



મૂલ્ય
એક આનો

જમતી વેળા જરૂર યાદ રાખો

કે

૧. શરીર, મન, અને આત્માની ઉન્નતિ માટે શુદ્ધ અને સાદાં ભોજનની જ જરૂર છે.

૨. અતિ ભારે, તીખાં તમતમાં, ખાટાં, વાસી, અતિ ગરમ અને મસાલેદાર ભોજનો હોજરીને બગાડે છે.

૩. આપણી બગડેલી હોજરીમાંથી આપણાં ઘણાંખરાં દરદો જન્મે છે માટે હોજરીને નિયમિત ગોઠવો.

૪. હોજરી એ આપણી શરીર રૂપી આગગાડીનું એન્જીન છે માટે તેને આરામ આપવા અને સ્વચ્છ કરવા અઠવાડીઆમાં એક દિવસ નિરાહાર ઉપવાસ કરો અથવા તો સુક્ષ્મ ફળાહાર કરો.

૫. યાદ રાખો કે જમવાનો ઘંટ વાગે એ જમવાનું ખરૂં તેડું નથી પણ ભૂખનો ઘંટ વાગે એજ ખરૂં તેડું છે.

૬. જમવા બેસતાં પહેલા તમારા પેટની સલાહ લેજો; જીભની સલાહ નકામી છે.

૭. ભોજનના ભાણા ઉપર હરીફાઇ કરનારાઓ મૃત્યુને નોંતરે છે.

૮. યાદ રાખો કે ભૂખ કરતાં વધારે ખાવાથી જઠરાગ્ની મંદ પડે છે.

૯. રાત્રીએ સૂર્યાસ્ત પહેલાં અતિશય હલકો ખોરાક લો. જો બની શકે તો એક જ વખત જમો

૧૦. રસોડામાં કાયમ લખી રાખો કે સાદા અને સાત્વિક ખોરાકને માપીને અને ચાવીને ખાવો એ તંદુરસ્તીની સર્વોત્તમ ચાવી છે.

ॐ

આપણું જીવન

ओ३म् तनूपाऽअग्नेऽसितन्वम्मे पाह्यायुर्दाऽअग्नेस्यायुर्मेदेहि वर्च्चोदा
अग्नेऽसि वर्च्चोमे देहि । अग्ने यन्मे तान्वाऽऊनन्तन्मऽआपृण

॥ यजु० ३ । १७ ॥

હે રક્ષકેશ્વરનાથ ! હમારા શરીરની રક્ષા કરો. હે જીવનદાતા ઇશ્વર ! હમને દીર્ઘાયુ પ્રદાન કરો. હે તેજસ્વી પરમાત્મા ! આપના તેજનું પ્રદાન કરો. હે વિશ્વેશ્વર ! હમારામાં જે કાંઇ ન્યુનતા હોય તે પૂર્ણ કરો.

લેખક અને પ્રકાશક

પ્રેમચંદ મગનલાલ પટેલ

શાન્તિનિકેતન, સરસપુર

આવૃત્તિ ૧ લી　　　　પ્રત ૧૦૦૦

વિ. સં

૧૯૮૨

સમર્પણ

શ્રીયુત્ ભોગીલાલ હરગોવનદાસ પટેલ,

સરસપુર.

આપના વિદ્યાપ્રેમ, ધર્મપ્રેમ, વિનયશીલતા,
ઉદારતા આદિ ગુણોથી આકર્ષાઇને હું
આ લઘુ પુસ્તક આપની સેવામાં
સાદર સમર્પિત કરૂં છું.

સેવક,

પ્રેમચંદ

લેખકના બે બોલ

સુજ્ઞ વાંચક, આ લઘુ પુસ્તક એ મારો પ્રથમ પ્રયાસ છે. હું કોઇ લેખક હોવાનો દાવો કરતો નથી. મારામાં એ શક્તિ અને યોગ્યતા પણ નથી. આપણા જનસમાજનો મોટામાં મોટો ભાગ પોતાનાં જીવન વિષે ખૂબ અજ્ઞાન ધરાવે છે. તેથી વિર્ય શું, બ્રહ્મચર્ય શું, પોતાનાં ખાનપાન અને આહારવિહાર કેવાં રાખવાં વગેરે બાબતોથી દરેક સ્ત્રી પુરૂષ વાકેફ રહે એ ઇચ્છવા જોગ છે. આ વિષય પરત્વેનાં કેટલાંક પુસ્તકો આપણી ગુજરાતી ભાષામાં છપાએલાં છે. પણ તેનો જોઇએ તેટલો લાભ ગરીબ અને અજ્ઞાન પ્રજા ભાગ્યે જ ઉઠાવે છે. તેથી સસ્તામાં સસ્તી એટલે લગભગ પડતર કિંમતે જ આ અણમોલું વાંચન દરેક ભાઈ વાંચી શકે એવો ઇરાદો રાખ્યો છે. આમાંથી એક પાઇનો નફો મેળવવાનો હેતુ રાખ્યો નથી. આ પુસ્તકના અનેક વાંચનારાઓમાંથી જો કોઇ પણ ભાઇને આમાંથી શીખવાનું કે ગ્રહણ કરવાનું મળશે તો મારો પ્રયાસ સફળ થયો માની સંતોષ પામીશ. આ નાના પુસ્તક માટે કેટલાંક પુસ્તકોનો આધાર લેવો પડ્યો છે તેને માટે તે તે પુસ્તકોના લેખકોનો આભાર માનું છું. મારા આ કામમાં જે જે ભાઇઓએ મદદ અને પ્રોત્સાહન આપ્યું છે તેમનો પણ આ સ્થળે આભાર માનું છું. આમાં કોઈ ત્રુટીઓ રહી ગઇ હોવાનો સંભવ છે: વાંચક મારી અલ્પજ્ઞતા સ્વીકારી તેને માટે દરગુજર કરે એમ ઇચ્છું છું. આશા રાખું છું કે પ્રત્યેક બન્ધુ આ નાનકડી ચોપડીને વાંચી, વિચારી મનન કરી, પોતાના જીવનને નિયમિત બનાવે કે જેથી આરોગ્ય અને સાચો આનંદ પ્રાપ્ત થાય.

પ્રેમચંદ મગનલાલ પટેલ

બ્રહ્મચર્યનો ડંકો

ગઝલ.

બજા બ્રહ્મચર્યકા ડંકા, હમેશાં સારી દુનીયામે.
બલી બ્રહ્મચારી પુરૂષોકા, અમર હે નામ દુનીયામે.
સુખોકા મુલ હી કેવલ, સદા બ્રહ્મચર્ય દુનીયામે
સફળ જીવન બનવા દે, સુખી ઘરબાર દુનીયામે.
હુવે જો રામસે યોદ્ધા, જગત વીખ્યાત લક્ષ્મણજી,
બીના લંગોટ બંદા નહિ દીખાયે હાથ દુનીયામે.
યશોશશી વીર શીવાજી, છત્રપતીસે શત્રુ કયા કરતે
ફક્ત બળવાન હોનેકા, સુપથ બ્રહ્મચર્ય દુનીયામે.
મીટાદો રોગકો જડસે, ભગાદો ભુતકે ડંકા
ફયા યહ બ્રહ્મચારીકી સુના દો સારી દુનીયામે
ફીરો મત બાટલી લેકર, પીઓ મત ડોકટકા મીકચર,
લગાદો દંડ રોજનકા બીના ખર્ચકે દુનીયામે.
છકો મત બીડી બીબીસે, અલગ હો ચાહસે ચાકી
લગાદો દુધકે ઘુંટે, બનો નીરોગ દુનીયામે
બઢાવો આયુ અપનીકો, સદા વિદ્યાભ્યાસી હો,
કરો કલ્યાણ ધર્મોકા, સદા ઉપકાર દુનીયામે.

ॐ

દુર્દશાનું ચિત્ર.

આજના જમાનામાં દરરોજ છપાઇને બહાર પડતા કોઇ પણ દૈનિક, સાપ્તાહિક, પાક્ષિક, માસિક, ત્રિમાસિક કે કોઇ પણ નાના મોટા પુસ્તકને હાથમાં લઇ તેને ઉઘાડીને જોશો તો તેમાં આપેલી જાહેર ખબરોમાં મોટામાં મોટો ભાગ વિર્ય સંબંધિ દવાઓની જાહેર ખબરનો છે એમ માલુમ પડશે. વર્તમાનપત્રોથી દેશની દશાનો પૂરો ખ્યાલ આવી શકે છે. આસપાસના અનુભવોથી ખાત્રી થાય છે અને વર્તમાનપત્રોથી પણ એ બાબત સ્પષ્ટ થાય છે કે દેશ આજકાલ વિર્ય સબંધિ અનેક રોગોથી અને તેમાંએ વિશેષ કરીને સ્વપ્નદોષથી પીડાય છે. પ્રતિદિન અવનવા રોગોની સંખ્યા વધતી જાય છે અને જીંદગી ઉપર જે જાતની હાડમારીઓ ભોગવવી પડે છે તે કોઇ પણ વ્યક્તિથી અજાણ્યું નથી. કેટલાંએ બાળક અને જુવાન પુરૂષો અકાળ મૃત્યુના ભોગ બને છે. જે પ્રમાણે અનેકાનેક રોગોએ દેશમાં ઉત્પાત મચાવ્યો છે તેથી ક્યાંએ અધિક ધમાલ વૈદ્યો, ડાકટરો અને હકીમોએ મચાવી મુકી છે. ખૂણેખાંચરે અને અવનવી જગ્યાએ ઉપરાછાપરી લટકતાં તેમની જાહેર ખબરોનાં પાટીઆથી કલ્પી શકાશે કે વરસ દીવસે કોણ જાણે કેટલાએ વૈદ્ય, હકીમ અને

સરકારી ડાક્ટરોની સંખ્યા વધતી હશે. એક તરફ રોગો મનુષ્ય-શરીરનો કચ્ચરઘાણ વાળી રહ્યા છે બીજી તરફ વૈદ્ય, હકીમ અને ડાક્ટરોની લુટાલુટ ચાલી રહી છે.

જાહેર ખબરોનો ધંધો ખીલતો ચાલી રહ્યો છે. કોઈ ફક્ત ત્રણ દિવસમાં સ્વપ્નદોષ હટાવે છે, તો કોઈ ફક્ત એક જ પડીકાથી બુઢ્ઢાને જુવાન બનાવે છે. કોઇ નામર્દને ઘડીકમાં મર્દ બનાવે છે, તો કોઇ વાઘથી કુસ્તી કરે એટલુ જોર વધશે એવી ખાત્રી આપે છે. કોઇ એક જ દવાથી હજારો દરદો મટાડે છે, તો કોઇ હીમાલયની જડીબુટ્ટીની વાતો કરે છે. કોઇ વીજળીક પાવરથી દર્દો મટાડે છે, તો કોઇ સીદ્ધ, મહાત્મા કે ફકીરોની કૃપાથી પ્રાપ્ત થએલી દવાઓની ડફાસ મારે છે. કોઇ વગર દવાએ વિર્યવિકાર મટાડવાની વાતો કરે છે અને આવી આવી ડફાસોથી હજારો રૂપીઆની કમાણી કરે જાય છે. સારાંશ કે દગલબાજો અને ધુતારાઓ કીડીયારામાંથી કીડીયો ઉભરાઇ જાય તેમ ઉભરાઇ નીકળ્યા છે. કોઇનો બાપ વૈદ્ય હતો એટલે બેટો પણ વૈદ્ય થઇને બેસી ગયો છે, કોઇ ઔષધાલયમા ચૂરણ ખાંડતાં ખાંડતા વૈદ્યરાજ બનીને બેસી ગયા છે અને કોઇ ડાક્ટરોના કમ્પાઉન્ડરો વગર પૂંછડાના ડાક્ટરો બની પોતાને ઘેર ખાનગી દવાખાનાં ચલાવી રહ્યા છે. કોઇ વૈદ્યકશાસ્ત્રનાં થોથાપોથાં વાંચી વાંચીને દુકાન ખોલી બેસી ગયા છે, તો કોઈ મહાત્મા કે દેવદેવતાના વરદાનથી રોગો મટાડવાની પોતાની શક્તિ છે એમ કહે છે. રૂપીઓ, પાંચ રૂપીઆ, દશ રૂપીઆ, સો રૂપીઆ કે હજાર રૂપીઆ એ પ્રમાણે પોતપોતાના આડંબર પ્રમાણે પોતાની દવાઓની કીંમત ઠરાવી ગરજુ અધીરા બનેલા દરદીઓને ચૂસી રહ્યા છે. આ રીતે દેશમાં

મહાઅન્ધેર અને કાયમના રોગો ઘર કરીને બેઠા છે. દરદોથી ઘેરાએલા અને નિરાશ થએલા રોગીઓનાં ધન, ધર્મ અને જીવનનો નાશ થઇ રહ્યો છે, જ્યારે માણસ રોગના પંજામાં સપડાઇ જાય છે ત્યારે એ તરસ્યા હરણની માફક વૈદ્ય, ડાકતર, હકીમ કે જાહેર ખબરવાળાઓ પાસે દોડી જાય છે, જ્યાંથી ખીસાં ખાલી કરી નિરાશ થઇ પાછો ફરે છે. હરણને જાળમાં ફસાવવા માટે જે પ્રકારે પારધી મધુર બંસરી વગાડે છે, માછલાંને પકડવા માટે જે પ્રમાણે લોઢાના સળીઆ ઉપર સ્વાદીષ્ટ ચીજો લગાવવામાં આવે છે એ પ્રમાણે નકલી વૈદ્યો, હકીમો અને ડાકટરો તરફથી રોગીઓને અનેક પ્રકારનાં આશ્વાસન અને રોગોને જડમૂળથી વહેલામાં વહેલા મટાડવાની તત્પરતા અને ખાત્રી આપવામાં આવે છે. હતભાગ્ય રોગી વિશ્વાસ રાખી દોરડીના ભરોંસાથી સાપ પકડી લે છે અને રોગનાં મળ નાબુદ નહિ થવાને લીધે કાયમ રીબાયા કરે છે અને અંતે પોતાના મધુરા જીવનનો નાશ કરે છે. એક તરફ દરદોથી મુક્ત થવા રોગીઓનો ધરખમ વધારો દયાજનક વલખાં મારી રહ્યો છે બીજી તરફ ખરાખોટા ચીકિત્સકોએ અવનવાં ધાંધલ મચાવી મૂક્યાં છે. આવા વિચિત્ર દૃશ્યને જોઇ ક્યા સહૃદયી મનુષ્યના હૃદયને કારી ઝખમ નહિ લાગે !

શા કારણથી દેશમાં આટલાં બધાં દરદો ઉભરાઇ રહ્યાં છે ?

હિંદુસ્તાનમાં આજે ફક્ત ગણ્યાગાંઠ્યા માણસો જ હશે કે જે વિર્યવિકારનાં દરદોથી સપડાએલા ન હોય. વિર્યનાં, ધાતુ, શુક્ર, ધાત, બીજ, બુંદ, રેત, મણી વગેરે કેટલાંક નામ છે. સાધારણ સમજુ માણસ તેના નામના અર્થથી તેની ઉપયોગીતા તરત સમજી જશે.

વિર્યવાન વિર કહેવાય છે. શુક્રધારી શુક્રાચાર્ય બની શકે છે. ધાતુ શબ્દનો અર્થ—સાર, મૂળ, જડ, મુખ્ય પદાર્થ—એવો થાય છે. આ વિર્ય નામનો પદાર્થ મનુષ્ય શરીરનો તો શું બલ્કે સમસ્ત પ્રાણી માત્રનો આધારસ્તંભ છે જેના આ આધારસ્તંભમાં દોષ, વિકાર થાય છે તે માણસને અનેકાનેક રોગો લાગુ પડે છે અને સમજો કે આ દુનીઆમાં તે કોઇ કામનો રહ્યા નહિ. એવો વિર્યહીન મનુષ્ય આ દુનિયામાં આવી ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થમાંનો કોઇ પણ પુરૂષાર્થ સાધ્ય કરી શકતો નથી. તેનો આલોક અને પરલોક બન્ને બગડી જાય છે. તેનું શરીર રૂપી છાપરૂં વિર્યરૂપી આધારસ્તંભના ડોલવાથી, હાલવાથી ક્યા રોગરૂપી હવાના ઝપાટાથી કયે વખતે ઉડી જશે તે કહી શકાતું નથી. કારણકે આ શરીરનો પોષક પદાર્થ એક માત્ર વિર્ય છે. વિર્યથી શરીર પુષ્ટ, દ્રઢ, સુન્દર, બળવાન, તેજસ્વી, અને દીર્ઘજીવી બને છે. જે મનુષ્ય વિર્યવાન છે તેના ઉપર એકાએક કોઇ પણ રોગ હુમલો નથી કરી શકતો. જેમ ઘાસ વગેરે હલકા પદાર્થો થોડે પાસે બળતા અગ્નીથી સહેજમાં બળી જાય છે પણ કાષ્ટ વગેરે મજબુત પદાર્થો સહેજમાં નથી બળતા તેવી જ રીતે જ્યારે પ્લેગ, કોલેરા કે ઇન્ફ્લ્યુએન્ઝા આદી રોગોના સપાટા વાગતા હોય છે ત્યારે નિર્બળ અને વિર્યહીન મનુષ્યો ઓચીંતયાં અને એકદમ તેના સપાટામાં ઝંપલાઇ જાય છે. જ્યારે બળવાન—વિર્યવાન મનુષ્યને તેવો ડર રહેતો નથી. આવા વિર્યવાન મનુષ્યને જોઇ મૃત્યુ પણ શીર નમાવે છે. આ વાત આજકાલના અલ્પવિર્ય મનુષ્યોને ભુંડી લાગશે અને કહેવા લાગશે કે "ભાગ્યમાં જે કંઇ લખ્યું હોય છે તેજ બને છે. કુટી તેની છુટી નથી અને જે કંઇ આયુષ્ય ભોગવવાનું નિર્માણ થએલું હશે તેમાંથી ઓછું

કરવા કોઇ સમર્થ નથી " પરંતુ, આમ કહેવું એ ભાગ્યના ભરોંસા ઉપર આધાર રાખનાર નિરાશાવાદી પુરૂષાર્થહીન મનુષ્યોની કેવળ કાયરતા અને નિર્બળતા જ છે.

આ વિર્યરક્ષાનું નામ આપણા ઋષિ મુનીઓએ " બ્રહ્મચર્ય " એવું આપ્યું છે. આ મનુષ્ય શરીરનું મૂળ, સંસારનું સાચું સુખ-આનંદ ફક્ત વિર્યરક્ષા જ છે. બ્રહ્મચર્ય વિનાનું શરીર મૂર્તિ વગરના મંદિર જેવું છે, દિવા વગરના મહેલ જેવું છે. બ્રહ્મચર્ય એ એક મહાન તપ ગણાય છે. આ તપ કઠીન ગણાય છે. પહેલાં મનુષ્યનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણાતું આર્યશાસ્ત્રોમાં તેના ચાર ભાગ કરી ચાર આશ્રમોમાં વહેંચી નાંખ્યું છે. જન્મથી ૨૫ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય (વિર્યરક્ષા), ૨૫ થી ૫૦ વર્ષ સુધી ગૃહસ્થ (વિર્યનો સદુપયોગ), ૫૦ થી ૭૫ વર્ષ સુધી વાનપ્રસ્થ (પુનઃવિર્યરક્ષા) અને ૭૫ થી ૧૦૦ એટલે મરણ પર્યંત સન્યાસ (વિર્યરક્ષા). આ રીતે મનુષ્ય-જીવન વ્યતિત કરવાનું ઠરાવેલું છે. શાસ્ત્રોમાં ૨૫ થી ૫૦ વર્ષ સુધી જ એટલે કે આખા આયુષ્યના ચોથા ભાગ જેટલી જીંદગીમાં જ વિર્યનો ખર્ચ કરવાનું જણાવ્યું છે અને તે પણ આજકાલના કામી પામર મનુષ્યોની માફક નહિ પણ શાસ્ત્રોમાં બતાવેલા નિયમા-નુસાર. તે વખતની જીંદગીની સરેરાસ ૧૦૦ વરસની હતી એટલે ૨૫ વરસની મુદત વિર્યનો સદુપયોગ કરવાને માટે બતાવી છે. આજના માનવશરીરનું આયુષ્ય હિન્દુસ્તાનમાં લગભગ ૨૩ વરસનું સરેરાશ ગણાય છે. એ રીતે જોતાં આજના જમાનાના મનુષ્યને ફક્ત પાા વરસ જ વિર્યનો ખરચ કરવાની છૂટ મળી શકે છે. અફસોસ, આજનો પામર વિષયી માણસ તેની ૧૪ કે ૧૫ વરસની ઉંમર થાય છે ત્યારથી તે જ્યાં સુધી તે મૃત્યુના ધામમાં નથી

જતો અથવા તો તેની ઇન્દ્રિયો ભોગ ભોગવવાને બિલકુલ અશક્ત નથી બનતી ત્યાં સુધી વિષયમાં મંડ્યો જ રહે છે અને પાણીની માફક પોતાના અમૂલ્ય વિર્યનો દુરૂપયોગ કરી પોતાને અને પોતાના બચ્ચાંના જીવનને બરબાદ કરી નાખે છે. હિન્દુસ્તાનમાં બાળકોની મૃત્યુ-સંખ્યા એટલી તો મોટી છે કે સરકારી રીપોર્ટો વાંચવાથી આપણાં રૂંવાટાં ઉભાં થઇ જાય છે. આ બાળકોની મોટી મૃત્યુસંખ્યાનાં બીજાં પણ કારણો હશે પણ તે મુખ્યત્વે કરીને માબાપોના વિર્યનો દુરૂપયોગ અને ખામીને જ આભારી છે.

જેમ પુરૂષોનું તેમ જ સ્ત્રીઓનું બન્યું છે. બાળલગ્નના પ્રચલિત રીવાજથી સમાજનું સત્યાનાશ વળી ગયુ છે. કાચી સમજની નાદાન કુમળી વયની છોકરીઓ જેઓને જગતનું ભાન સુદ્ધાં હોતુ નથી તેમને સાસરે વળાવવામાં આવે છે, જ્યાં તેના બાળપતિના અવિચારી વર્તનનો ભોગ બને છે. પરિણામે થોડાક વખતમાં ઢીંગલી જેવા બચ્ચાંની માતાનું પદ ધારણ કરે છે. મોટા શહેરોની હોસ્પીતાલો અને પ્રસુતિગૃહોમાં જોવાથી માલુમ પડશે કે બાર બાર વર્ષની કુમળી છોકરીઓને પહેલા કે બીજા સંતાનને જન્મ આપવા લાવવામાં આવી હોય છે. ગર્ભાશય અને જનનેન્દ્રિયનો પુરેપુરો વિકાશ થએલો ન હોવાથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરી અથવા તો મહાકષ્ટે કરી ઉંદરડીના બચ્ચા જેવા બચ્ચાને બહાર કાઢવામાં આવે છે. આવા પ્રસવમાં કાં તો તે માતા અને તેનું વહાલું બચ્ચુ મરણ પામે છે, કે ભયંકર રોગનો ભોગ થઇ ટુંકી જીંદગી ભોગવી મરણ પામે છે અને જો જીવે છે તો આખી જીંદગી સુધી અનેક દુષ્ટ રોગોમાં સબડયા કરે છે. આવાં બુદ્ધિહિન અને બળહિન હાડપીંજરોમાં જીવનશક્તિ બીલકુલ થોડી હોય છે અને તેથી કરીને અનેક

આપત્તીઓમાંથી, અનેક વહેમોમાંથી, અનેક રોગોમાંથી, અનેક ખોટા રીવાજોમાંથી અને અનેક પાપોમાંથી તે પોતાનું રક્ષણ કરી શકના નથી તો બીજાને બચાવવાની તો આશા જ ક્યાંથી રખાય.

બાળલગ્ન રૂપી એક મહાપાપ થઇ રહ્યું છે અને તે પાપનુ ફળ પ્રત્યક્ષ ભોગવી રહ્યા છતાં આંખો ફુટી ગઇ હોય તેમ જાણ્યે અજાણ્યે પણ તે મહાપાપ આદરી રહ્યા છે. જ્યાં છોકરાને ધોતીઉં પહેરતાં આવડ્યુ અને છોકરી ઘાઘરી ને કબજો પહેરી નીશાળે જવાને લાયક થઈ કે તરત જ તેમનાં માબાપ તેમનાં લગ્નના વિચાર કરવા મંડે છે. અરે! એ તો ઘણું થયું પણ કેટલેક ઠેકાણે તો બબ્બે ત્રણ ત્રણ વરસના બચ્ચાંને તેમની માતાઓ પોતાની કેડમાં તેડીને પરણાવી નાખે છે અને તેમનાં માબાપો અને સગાં સંબંધીઓ આને મહા ઉત્સવ માની હરખભેર અચ્છી રીતે મીષ્ટાનો ઉડાવે છે. આ પવિત્ર વિવાહ સમ્કાર બચ્ચાંની કાચી કુમળી વયમાં કરી દેવાના ચાલથી દેશ પાપ, અનાચાર અને રોગોનુ સંગ્રહસ્થાન બની ગયો. બાળ વિધવાઓના દુઃખભરી હાયથી દશે દિશાઓ વ્યાપી ગઇ. વ્યભિચાર અને બાળહત્યાથી દેશ વ્યાપક થઇ ગયો. લગ્ન થઇ ગયા બાદ થોડાક સમયમા માબાપો પોતાના છોકરાને પ્રજોત્પત્તિ થઇ જાય તો ઠીક એવુ ઇચ્છવા લાગે છે કુદરતના નિયમથી વિરૂદ્ધ નાની નાની કાચી ઉમ્મરના છોકરા છોકરીને વિર્યની બરબાદી કરવાને એક બંધ ઓરડામાં પુરવામાં આવે છે, જ્યાં પુરૂષના મનથી સ્ત્રી જાણે રમવાનું એક રમકડું કેમ ના હોય અને સ્ત્રી જાણે કે પુરૂષના હુકમ એ ઇશ્વરનો હુકમ કેમ ના હોય તે પ્રમાણે તે અજ્ઞાન જોડુ જે તે વખત ગમે તેવી સ્થિતીમાં જીવનનો જુગાર ખેલે છે પણ કુદરત કોઇને જવા દેતી નથી. જે ઘરમાં આનંદ અને ખુશાલી ઉજવાઇ

હતી તે ઘરમાં આજથી આધી, વ્યાધી અને મોતના શ્રીગણેશ મંડાયા. તેમનાં બચ્ચાંઓ રોગી, વિષયી, મુર્ખ, કદરૂપાં, હીનવિર્ય, ક્ષિણકાય અને અલ્પાયુષી થાય છે. પૂર્વના મનુષ્યોમાં અને આજના મનુષ્યોમાં કેટલો મોટો ફરક નજરે પડે છે. ક્યાં છે આજે પરશુરામ, અર્જુન કર્ણ, ભીમ, ભીષ્મ, રઘુ અને દ્રોણ જેવા મહારથી યોદ્ધાઓ? ક્યા છે આજે પારાશર, વ્યાશ, જૈમિની, વશિષ્ટ વાલ્મીકી, શુક અને અત્રિ જેવા મહામુનિઓ? ક્યાં છે આજે સીતા, સાવીત્રી, દ્રૌપદી ગાર્ગી અને અનુસુયા જેવી મહાસતીઓ? અરે, એ તો પહેલાંની વાત થઇ પૃથ્વીરાજ ચૌહાણ, રાણો સંગ, શીવાજી અને પ્રતાપનાં પરાક્રમો જાણે ગઈ કાલનાં જ કેમ ના હોય એમ લાગે છે. બાપ્પા રાવળ, ભીમસીંહ, સમરસીંહ, દુર્ગાદાસ. મહાન ભાઉ એ ગઇ કાલના જ કીર્તિવંત યોદ્ધાઓ છે. હજી ગઇ કાલે જ સ્વામી વિવેકાનંદ અને ઋષિ દયાનંદ જેવા પ્રખર બ્રહ્મચારીઓ થયા છે. પદ્મિનિ પોતાની સાથે તેર હજાર રાજપુત રમણીઓ સાથે ભસ્મીભુત થઈ ચંદાના પોતાના પતિની સાથે જ યુદ્ધમાં ઉતરી હતી. કર્મદેવી, રાણકદેવી, તારાબાઇ, વીરમતી, દુર્ગાવતી આદી અનેક નારી રત્નો ગઇ કાલે જ પાક્યાં હતાં. એ સ્વદેશાભિમાન, એ શૌર્ય, એ સાહસ, એ ધર્મભાવના ક્યાં ગઇ. જ્યારથી એ પૂર્વજોના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કર્યુ ત્યારથી દેશ આધી વ્યાધિઓનું મહાકેન્દ્ર બની ગયો. આને માટે માબાપો જ ખરેખર જવાબદાર છે. આ માબાપો નહી પણ તેમનાં જાની દુશ્મન છે.

અરે, નવયુવાનો! વિર્યની સભાળ રાખો. વિર્ય બહુ અમુલ્ય વસ્તુ છે. તે આ શરીરનો સુર્ય છે. એ સુર્ય વિના આ શરીર નિસ્તેજ છે. વિર્યની બેદરકારીથી સ્વપ્નદોષ પ્રમેહ, વગેરે અનેક રોગોના પંજામાં સપડાઇ જઇ જીવનની બરબાદી કરશો. માટે બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરો. બ્રહ્મચર્ય જીવન છે. વિર્યનાશ મૃત્યુ છે.

વિર્યરક્ષાથી આરોગ્યતા, શક્તિ, તેજ, ઉત્સાહ, સામર્થ્ય, પ્રભુત્વ, ઐશ્વર્ય, બુદ્ધિ, રીદ્ધિ, સીદ્ધિ વગેરેની પ્રાપ્તિ થશે. ખરેખર વિર્ય અમૃત છે. જે માણસ આ અમૃતને ધારણ કરે છે તે અમર થઇ શકે છે. મહાભારતના પ્રસિદ્ધ મહારથી ભિષ્મપીતા અખંડ બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપથી ઇચ્છામરણી થઇ શક્યા હતા અને યુધ્ધમાં તેમની સામે શ્રી કૃષ્ણ, અર્જુન અને ભીમ જેવા પ્રબળ યોધ્ધાઓના પણ હાંજા ગગડી ગયા હતા. જો બારીક નજરથી જોઇશું તો જણાશે કે આપણી પરતંત્રતાનું મુખ્ય કારણ વિર્યહીનતા જ છે. વિર્યવાન નર એ હમેશાં સ્વતંત્ર જ છે કારણ કે તેના વિચારો હમેશાં સ્વતંત્ર જ રહે છે. માટે દેશમાં વધતી જતી મૃત્યુ સંખ્યા અટકાવવા માટે, દેશોધ્ધાર અને આત્મોધ્ધાર કરવા માટે વિર્યની રક્ષાકરવી—બ્રહ્મચર્ય પાળવું—એ મહા અગત્યની વસ્તુ છે.

કેટલાક માણસો કહે છે કે હમોને વિર્યરક્ષા કરવાની ખૂબ જીજ્ઞાસા છે તેથી ખૂબ સાવચેત રહીએ છીએ, ખૂબ સંભાળથી રહીએ છીએ, ખૂબ પ્રયત્ન કરીએ છીએ છતાં, વિર્યપાત થઇ જાય છે. કોઇને મૂત્રની સાથ, કોઇને ઝાડા વખતે, કોઇને સ્વપ્નમાં. કોઇને શૃંગારરસની વાતો સાંભળતાં કોઇને કોઈ રૂપવતી સ્ત્રી દેખતાં. તો કોઇને નાટક સીનેમામાંના બીભત્સ નાચ અને હાવભાવ જોતાં કામેચ્છા થઇ જતાં વેતજ વિર્યપાત થઇ જાય છે. કારણ અનેક છે. પોતાના માબાપોએ કરેલી ભૂલનાં ફળ પોતાને વારસામાં મળેલાં હોય છે. હસ્તદોષ, ગુદા પ્રયોગ, અતિવિષય, વિર્યનો વારવાર દુરૂપયોગ, ખાનપાન વિષે બેદરકારી, એશઆરામ, વિલાશી જીવન, મોજશોખ, અને ટાપટીપ, બિભત્સ વાંચનમાં રસજ્ઞતા, અતિશય નાટક સીનેમાના શોખ, બેડી પીચુંઓ ને દુર્વ્યસનો અને આરોગ્યના નિયમનું અજ્ઞાન

એવાં અનેક કારણોથી કેટલાય માણસો ધાતુસ્રાવ, પરમીયો, સ્વપ્ન-દોષ, ચાંદી, વિસ્ફોટક, ચાંદી વગેરે ગરમીનાં દરદોથી પીડાઈ રહ્યા છે, આ કારણોથી સેંકડો જુવાનોનાં વીર્યસ્થાન અને તેની અંદરનાં વિર્ય તપી જઇને સહેજ સહેજમાં સ્વપ્નમાં કે સ્વપ્નવિના પેશાબ માર્ગે નીકળી જાય છે. આવા રોગથી ગભરાએલા અને શરમી દરદીઓ બીચારા જાહેર ખબરીઆ અથવા તો ઉંટ વૈદ્યો પાસે દોડી જાય છે અને "બકરૂં કાઢતાં પેઠું ઉંટ" એવી સ્થિતિમાં ફસે ટકે પાયમાલ થઇ હતાશ બને છે.

પણ, મનુષ્ય ગમે તેટલી વાર હતાશ થયો હોય છતાં તેણે પોતાનો પુરૂષાર્થ કરવાનો અધિકાર ન છોડવો જોઇએ અને તો જ તે પોતાને પુરૂષ કહેવડાવવાને લાયક ગણાય છે. વિર્યપાત અટકાવવા માટે જે જે સાચા ઉપાયો કામે લાગતા હોય તે તે ઉપાયોને ગમે તેટલી કઠીનાઇઓ છતાં અને અધીરા બન્યા વગર વળગી રહેવું જોઇએ. કદાપી નાહીંમત કે નીરાશ ન થવું. દુનિયામાં મનુષ્યને કંઇ વસ્તુ અશક્ય નથી એ વાતનું સ્મરણ કરી અભ્યાસથી ધીમે ધીમે પણ મક્કમપણે પોતાની રહેણીકરણી ને આહારવિહારમાં ખૂબ નિયમિત થવાનો અને મન ઇંદ્રિયોને કાબુમાં રાખવાનો-સંયમ પાળવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરી, તે પ્રમાણે વર્તવાથી ગમે તેવા હઠીલો વિર્યસ્રાવ પણ નાબુદ થવા તદ્દન શક્ય છે.

સંયમ એટલે શું એ જરા વિચારીએ.

જોવા યોગ્ય શું ને ન જોવા યોગ્ય શું, સાંભળવા યોગ્ય શું ને ન સાંભળવા યોગ્ય શું, બોલવા યોગ્ય શું ને ન બોલવા યોગ્ય શું, ખાવાપીવા યોગ્ય શું ને ન ખાવાપીવા યોગ્ય શું, આચરવા

યોગ્ય શું ને ન આચરવા યોગ્ય શું, નિતિ કયી ને અનિતિ કયી, પુણ્ય શામાં ને પાપ શામાં, સુખ શામાં ને દુઃખ શામાં, બંધ શામાં ને મોક્ષ શામાં વગેરે બાબતોનો ધર્મશાસ્ત્રોએ કરીને તથા પોતાની વિવેકબુધ્ધિએ કરીને જે નિર્ણયો બધાય છે તેમાં નિષેધ ગણેલી-નહિ કરવા યોગ્ય વસ્તુઓને આચરતાં, ઇન્દ્રિયો અને મનને રોકવાં-અંકુશ રાખવો-કાબુ રાખવો એનું નામ સંયમ.

સંયમ શબ્દ બહુ જ ઉંધી રીતે ઘણાઓ સમજે છે. રસવૃતીઓનો નાશ કરવો તથા પોતે સંસારના મીઠા લ્હાવામાંથી દૂર રહેવું એવા સંયમનો અર્થ કેટલાક કરે છે. આવી માન્યતામાં દિવસને રાત્રી માનવા જેટલી મોટી ભૂલ તેઓ કરે છે. સંયમથી રસવૃત્તિઓનો નાશ થતો નથી પણ સાચા રસની વૃત્તિઓ ઓળખની થાય છે. પણ સાચો રસ શું છે તેની જ આપણને ખબર નથી. કાચના કકડાને સાકર સમજી મોંમાં નાખી સ્વાદના સુસકારા ભરવામાં આપણે રસ સમજીએ છીએ, પણ સાકર તો બીજી જ છે. સંયમથી નિર્વિય મનુષ્ય વિર્યવાન બને છે, દુષ્ટ મનુષ્ય સારો થાય છે, દુર્ગુણોની જગ્યાએ સદ્ગુણો આવે છે. જે માણસ બૂદ્ધિપૂર્વક આત્મસંયમ આચરે છે તેની નીચ વૃત્તિઓ ફરી જાય છે અને તેના નિતિ અને સુખના પ્રદેશો વિશાળ બને છે. જે માણસ સંયમ વિનાનો છે તે ધીમે ધીમે પોતાની નીચ વૃત્તિઓને તાબે થતો જાય છે અને તેને તેની ઇન્દ્રિયો વારંવાર દબાવતી રહે છે. પોતાની ક્ષણિક ઇચ્છાઓના અંકુશમાં તેને રહેવું પડે છે અને જો તે પોતાની ક્ષણિક ઇચ્છાઓને તૃપ્ત નથી કરતો તો તેને નિરાશા અને દુઃખ સહેવાં પડે છે. તે નશીબનો ચાકર બને છે. બીજી બાજુએ જે માણસ પોતાની જાત ઉપર અંકુશ રાખી શકે છે તે પોતાના જીવન ઉપર પોતાના જીવનની

ગતી ઉપર અને આસપાસના સંયોગો ઉપર ઘણુ ઊંડા શક્તિવાન બને છે એટલે નશીબનો તે શેઠ બને છે. વિચારોને ગમે તેમ ઉછાળા મારવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે. જે માણસ આવા ઉછાળાને દાબી રાખી તેને યોગ્ય માર્ગે દોરે છે તેને જ શાન્તિ અને સુખ સાંપડે છે.

ટુંકમાં જે પોતાની ઇન્દ્રિયોને સંયમમાં રાખી શકે છે તે જ પોતાના વિચારોને ઉન્નત કરી શકે છે. સંયમથી અજ્ઞાન, નિચ સ્વાર્થબુધ્ધિ અને ક્ષણિક ભોગલાલસાઓનો નાશ થઇ જાય છે અને બુધ્ધિ. બળ, અને જ્ઞાનનો પ્રભાવ વધે છે. સંયમ પાળવાથી મહાન વિજય મેળવ્યાનો આનંદ મનુષ્ય અનુભવે છે. આત્મબળ સાધ્ય કરવાનું સમર્થ સાધન સંયમ છે દુર્ગુણો ઉપર વિજય મેળવી તેમનો નાશ કરી મનુષ્ય સયમી જીવન ગાળવાથી શુધ્ધ આરોગ્ય, લાંબી જીંદગી અને આનંદ મેળવી શકે છે.

વિર્યસ્રાવ તથા બીજા અનેક દરદોથી બચવું હોય અને શુદ્ધ આરોગ્ય સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવવી હોય તેવા દરેક મનુષ્યે

આટલું તો અવશ્ય કરવું

(૧) સવારમાં સુર્યોદય થવા પહેલાં ૩ કલાકે ઉઠો; તેમ ન બની શકે તો ૧ કલાક તો અવશ્ય વહેલા ઉઠો.

(૨) સવારમાં જાગ્યા પછી પથારીમાં પડયા નહિં રહેતાં એકદમ પથારીનો ત્યાગ કરો.

(૩) સવારમાં ઉઠીને તરત જ લગભગ પાશેર દોઢપાશેર ઠંડુ પાણી પીઓ.

(૪) જાજરૂ જતી વખતે બહુ જોરથી મળત્યાગ ન કરો.

(૫) જાજરૂ ગયા પછી ગુદા અને ગુહ્યેન્દ્રિયને ગરમ પાણીથી ન ધોશો.

(૬) ગુહ્યેંન્દ્રિયની આસપાસનો મેલ હમેશાં સાફ કરો. તેમજ ગુહ્યેંન્દ્રિયના પુષ્પને હમેશાં ઠંડા પાણીથી ધોઇ સાફ રાખો.

(૭) હમેશાં ઠંડા પાણીથી સાંજ સવાર બે વખત સ્નાન કરો. શરદીની રૂતુમાં ન બની શકે તો એક વખત ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો.

(૮) મગજ અને પેઢુ ઉપર કદાપી ગરમ પાણી ન રેડો.

(૯) નદી, તળાવ કે હોજમાં કમર સુધીના પાણીમાં બની શકે તો થોડો વખત ઉભા રહેવાની ટેવ રાખો.

(૧૦) કસકસાવીને લંગોટ ન પહેરો. તેમજ અતિશય જાડાં કપડાંના લંગોટ ન પહેરો.

(૧૧) હમેશાં કસરત કરો, પણ તમારી શક્તિ કરતાં વધારે ન કરો.

(૧૨) હદથી વધારે દુધ ન પીઓ. કાચું દુધ તો ન જ પીઓ.

(૧૩) સાદાં અને સાત્વિક ભોજન જમો; પેટ ઠાંસીને ન જમો; ખૂબ ચાવીને ખાવો.

(૧૪) એક જ વખત જમો. તેથી ન ચાલી શકતું હોય તો બીજી વખત સુર્યાસ્ત પહેલાં જમી લો.

(૧૫) અતિ ભારે, તીખા, ખાટા, ખારા, અતિ ચીકાળા, બજારૂ મીઠાઇઓ વગેરેનો ત્યાગ કરો.

(૧૬) અઠવાડીઆમાં નહિ તો પખવાડીઆમાં એક નિરાહાર ઉપવાસ કરો: તેમ ન કરી શકતા હો તો ફળાહાર કરો.

(૧૭) વાસી ભોજન ન કરો. સડેલાં ફળફળાદીક ન ખાઓ.

(૧૮) માંસ ન ખાઓ.

(૧૯) ખૂબ પાણી ન પીઓ.

(૨૦) ચાહ, કૉફી, કોકો અને મદિરા આદિનું સેવન ન કરો.

(૨૧) બુરા વિચારોને મનમાં કદી ન આવવા દો.

(૨૨) સ્ત્રી પુરૂષોના સંબંધી તથા રતિક્રીડા સંબંધી વાતચીત અને વિચારો ન કરો.

(૨૩) પશુ પક્ષિઓનું મૈથુન ન જુવો.

(૨૪) સ્ત્રી પુરૂષોનાં નગ્ન ચીત્ર ન જુંવા.

(૨૫) બીભત્સ વાંચન ન કરો.

(૨૬) વેશ્યાઓના મહોલ્લામાં કે એમના મકાનોની આસપાસ ફરતા ન ફરો.

(૨૭) સ્ત્રીઓ અને હીજડાઓના પ્રસંગથી જેટલા બને તેટલા વધારે દૂર રહો.

(૨૮) એકાન્તવાસ ન કરતાં કંઇને કંઇ શારીરિક કે માનસિક કામમાં મચ્યા રહો. નવરા ન બેશી રહો.

(૨૯) દિવસે ન ઉંઘો.

(૩૦) પ્રેમની કથાઓ, નાટકો, સીનેમા, તમાસા, ભવાઇ અને રંડીઓના નાચ ન જુઓ.

(૩૧) રાત્રે વહેલા સુવો; સવારમાં વહેલા ઉઠો.

(૩૨) ગાઢ ઉંઘ આવ્યા વિના બિછાનામાં જઇને આળોટયા ન કરો.

(૩૩) કોઇને લપટાઇને ન સુવો.

(૩૪) ઉંધા ન સુંવા.

(૩૫) નગ્ન શરીરે ન સુંવા.

(૩૬) અતિશય ભારે રૂવાળાં ગદેલાંમાં સુવાની ટેવ ન પાડો બંધ મકાનોમાં ન સુવો.

(૩૭) સુતી વખતે ગુહ્યેન્દ્રિય અને અંડકોષોને ઠંડા પાણીથી ધુંવા.

(૩૮) ભોજન પછી તુરત મૈથુન ન કરો.

(૩૯) મૈથુનને માટે રાત્રી જ છે. દિવસે મૈથુન ન કરો.

(૪૦) નાની બાળાઓ, વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ, વેશ્યાઓ અને રૂતુવાળી સ્ત્રીઓથી મૈથુન ન કરો.

(૪૧) મોઢું ઢાંકીને કદી ન સુવો.

(૪૨) મોં વાટે શ્વાસ ન લો.

(૪૩) ઉટવૈદ્યોની દવાઓ તેમજ વાજીકરણ દવાઓ ન ખાવ.

(૪૪) વિશાળ અને ખુલ્લી જગ્યામાં સુઈ રહો.

(૪૫) ગુહ્યેન્દ્રિય વધારવા માટે અમાનુષિક કામો ન કરો.

(૪૬) ગુહ્યેન્દ્રિયને ઘડી ઘડી મસળવાની ટેવ ન પાડો.

(૪૭) બીડી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, ચડસ વગેરે પદાર્થોનું સેવન ન કરો.

(૪૮) હોટલનો ત્યાગ કરો.

(૪૯) પોશાક સાદો અને સ્વચ્છ રાખો.

(૫૦) સાયકલ ઉપર બહુ ન બેસો.

(૫૧) કબજીઆત હટાવવા માટે હમેશાં જુલાબ ન લો.

(૫૨) હમેશાં ટટાર બેસવાની અને ચાલવાની ટેવ પાડો.

(૫૩) સ્વચ્છ જગ્યાઓમાં કોઈ કોઈ વખત ઉઘાડે પગે ચાલવાનો મહાવરો રાખો.

(૫૪) ઢીલાં અને ઓછાં વસ્ત્ર પહેરો.

(૫૫) અંગ દેખાય તેવાં બારીક વસ્ત્ર ન પહેરો.

(૫૬) સુર્યના પ્રકાશમાં જેટલું વધારે બને તેટલું રહો.

(૫૭) હમેશાં આનંદી રહો. ચિન્તાતુર ન રહો.

(૫૮) હમેશાં શારીરિક અને માનસિક મહેનત કરો.

(૫૯) ગજા ઉપરાંત મહેનત ન કરો.

(૬૦) ખુલ્લે માથે દીવસમાં થોડોક વખત પણ ફરો.

(૬૧) દાંત તથા જીભ ખૂબ સ્વચ્છ રાખો.

(૬૩) જીવનભર વિર્યરક્ષાનું ધ્યાન રાખો.

(૬૪) ક્રોધ, નીંદા, ઇર્ષા, અભિમાનનો ત્યાગ કરો.

(૬૫) ઇન્દ્રિયો અને મન ઉપર તમારો કાબુ જમાવો.

(૬૬) પ્રાતઃકાળમાં, સાયંકાળ અને રાત્રે સુતી વખતે નમ્ર હૃદયે શ્રદ્ધાપૂર્વક જગતનિયંતા ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરો.

સત્યાગ્રહીએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. સાદાઇ ધારણ કરવી જોઇએ. સત્યનું તો સેવન જ કરવું પડે અને તેનામાં નિર્ભયતા આવવી જોઇએ.

મહાત્મા ગાંધી

બળવાન થાઓ, તેજસ્વી થાઓ, દુર્બલતા દૂર ફેંકી દો. અતૂલ બળ અને આત્મશક્તિ એ તમારા પૂર્વજોનો જ વારસો છે.

સ્વામી વિવેકાનંદ

બ્રહ્મચર્ય કોનાથી પાળી શકાતું નથી ?

(૧) જેમના કાન સ્ત્રીઓનાં ગીતો અને આલાપો સાંભળી ચમકી ઉઠતા હોય તે પુરૂષો બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૨) જેમનાં નેત્ર પરસ્ત્રીઓનાં મુખ જોવા સદા આતુર રહેતાં હોય તે કદાપી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી

(૩) જેમની નાશીકા સ્ત્રી શરીરમાંથી પ્રસરેલી સુગંધનો અનુભવ કરી હૃદયમાં વ્યથા ઉપજાવતી હોય તેઓ કદાપી શીળસપન્ન થતા નથી.

(૪) જેમની જીવ્હા ઘણા ખાટા, ખારા, તીખા તમતમા, રાઇ, મરચાં અને તેલવાળા પદાર્થો તથા ડુંગળી, લસણ વગેરે તમોગુણી પદાર્થોનો સ્વાદ લેવા તલપાપડ રહેતી હોય તે પુરૂષો અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૫) જે પુરૂષોની ત્વચા પરસ્ત્રીઓના અંગસ્પર્શ માટે ઉત્તેજીત રહેતી હોય તેઓ કદાપી વિર્યરક્ષા કરી શકતા નથી.

(૬) જેઓને પરસ્ત્રીઓના સહવાસમાં રહેવું ગમે છે, જેઓને પરસ્ત્રીઓની સાથે આંખોઆંખ મેળવી વાત કરવાની ટેવ હોય છે, જેઓને સ્ત્રીઓ સાથે ટોળટીખળ કરવાની ટેવ હોય છે, જેઓને પરસ્ત્રીઓ સાથે એકાંત કરવાનું ગમે છે અને જેઓને પરસ્ત્રીઓનાં વદનકમળ જોવામાં એક સામટો ઉન્માદ થઇ જતો હોય છે તેઓને અને વિર્યરક્ષાને હજારો ગાઉનું છેટું છે.

(૭) જેઓને સ્ત્રીઓનુ સામીપ્ય થતાં જેના અંગમાં તાપન-ઉષ્ણતા થઇ આવતી હોય, શરીર તપી જતું હોય, શોષણ થતું હોય, કંઠ સુકાઇ જતો હોય, શરીર ચંચળ બની જઇ પરતંત્ર થઇ જતું હોય તેવા કામના કીડાઓને બ્રહ્મચર્ય નામનો ઉચ્ચાર કરવાનો પણ અધિકાર નથી.

(૮) જેઓ અત્યંત રાજસી, તામસી પદાર્થો અથવા ઘણા ઘીવાળા મીષ્ટાન્નોનો આહાર કરવામાં પ્રિતિવાળા છે અને જેઓ અનિયમિત ઉંઘ લેનારા છે તે કદિ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકતા નથી.

(૯) જેઓ પ્રસિદ્ધ કે છાનુ મદિરાપાન કરે છે તે પુરૂષો બ્રહ્મચર્ય સેવી શકતા નથી.

(૧૦) જે પુરૂષો ભાગ, અફીણ, ગાંજો, ચડશ, માઝમ અને તંબાકુ વગેરે માદક વસ્તુઓનું સેવન કરનારા હોય છે તેઓ વિર્ય-રક્ષા કરી શકતા નથી.

(૧૧) શરીરે તેલમર્દન કરી માથામાં કે ગુચ્છામાં સુગંધિત તેલો નાખી ઓળી, ટાપટીપ કરી, પટીયાં પાડી, મોંમાં પાનસોપારીના ડુચા ભરી ગાલ ફુલાવી છેલબટાક બની ફરનારાઓથી બ્રહ્મચર્ય ઘણે દૂર છે.

(૧૨) જેઓને આ નાશવંત શરીરમાં મોહ રહેવાથી સાદાઇ ગમતી નથી તેઓથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી.

(૧૩) જેઓને બે વખત ભોજન કરવાની અથવા તો રાત્રીએ ઘણા મોડા ને તીખા તમતમતા ઘણા ભારે ખોરાક ખાવાની ટેવ છે તથા રાત્રે સાચી ખોટી ગપો મારી વાતોના તડાકા કરી મોડી રાત્રે સુવાની ટેવ છે તેઓને વિર્યરક્ષા કરવી કઠિન છે.

(૧૪) જેઓને શરીરમાં ઉષ્ણતા વધારી ઇન્દ્રિયોમાં ક્ષણિક ચંચળતા ઉત્પન્ન કરનારા ચા, કોફી, કોકો આદિનું પાન કરવાની આદતો પડી ગઇ છે તેમનું બ્રહ્મચર્ય ટકી શકતું નથી.

(૧૫) વિષયીજનોનો સંગ સેવનાર, નાટક સીનેમા જોવામાં પ્રિતિવાળા, શૃંગારિક પુસ્તકો તથા સ્ત્રી વિષયક વાર્તાઓના વાંચનમાં ઘેલા થઇ જનારાઓથી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી.

(૧૬) જેઓ મારણ, મોહન, ઉચ્ચાટન અને વશીકરણ વિદ્યા શીખવામાં હોંસવાળા છે તેઓથી કદાપી બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાતું નથી.

સૌન્દર્ય શોભે છે શીલથી ને યૌવન શોભે છે સંયમ વડે.
ન વીસર કે સર્વ સુંદરી કોઇક પિતાનુ કન્યારત્ન છે.
આત્માના સ્નાન વિના જળનાં સ્નાન અધુરાંસ્તો.
આગ્રહ છે, ઉદ્યમ છે, ઉત્સાહ છે, ત્યાં શું છે અજીત અવનિમાં.
વિશ્વ જીત્યો જેણે કામ જીત્યો અને બ્રહ્મ જીત્યો જેણે આત્મા જીત્યો.

કવિ નાન્હાલાલ

સમુદ્રમાં એકવાર નિષ્ફળ ડુબકી માર્યા પછી મોતી ન મળે તો એમ ન માનવુ કે રત્નાગર મોતી રહિત છે. પણ પુનઃ પુનઃ ડુબકી મારશો તો અન્તમાં જરૂર તમારો શ્રમ સફળ થશે.

સાચું બોલવું એ કળિયુગમાં તપશ્ચર્યા છે.

રામકૃષ્ણ પરમહંસ

હિન્દુસમાજને—

હિન્દુસમાજ આજે અનેક જીવલેણ દુષ્ટ રૂઢિઓથી જકડાએલો છે. પ્રતિદિન કેટલાએ નરનારીઓ, પ્રજાનાં ખીલતાં સુકુમાર પુષ્પો અનેક પ્રકારના દુષ્ટ રૂઢિઓ રૂપી હોમાગ્નિમાં સ્વાહા થાય છે. સમગ્ર હિન્દુ કોમને જીવલેણ સડો લાગ્યો છે; તેનું કાળજું કોહવા માંડયું છે. આ રૂઢિઓના પરિણામે આપસઆપસમાં દ્વેષ, ઈર્ષ્યા, ઝેરવેર, કુસંપ, ઉંચ નીચનાં અભિમાન, અસહિષ્ણુતા વગેરે શત્રુઓએ કાયમના ધામા નાખ્યા છે. જો વખતસર આનો ઉપાય નહિ કરવામાં આવે તો નથી કલ્પી શકાતું કે હિન્દુસમાજનું શું થશે ? વાંચક જો તું હિન્દુ હોય અને તારા હૃદયને જરા પણ અસર થતી હોય તો આ દુષ્ટ રૂઢિઓને નાબુદ કરવાને તારાથી બનતા પ્રયત્ન કરવાનો આજે જ નિશ્ચય કર. જે અનેક રૂઢિઓ કોમને ચુસી રહી છે તેમાંની થોડીક તો આ રહીઃ—

૧ બાળ લગ્ન—આ પાપી રૂઢિનાં પરિણામોથી કોણ અજાણ્યું છે ? જે સમયમાં છોકરા કે છોકરીનું ચારિત્ર્ય ઘડાવાનું હોય છે અને ભવિષ્યને ઘડનારી કેળવણી લેવાની હોય છે તે સમયે સંસાર માંડવાના વિચાર તેમના મગજ ઉપર પડે છે. ચારિત્ર્ય ચારિત્ર્યને ઠેકાણે રહે છે, ભણતરમાં ભમરડો ફરે છે, ખીલતી કાયા કરમાઈ જાય છે અને કેટલીક બાળાઓના કપાળમાં વિધવાનો ચાંદલો ચોટે છે.

૨. વૃદ્ધ લગ્ન—જ્યાં જ્યાં સમાન વયનું જોડું હોતું નથી ત્યાં ત્યાં પરસ્પર ધણી ધણીયાણીમાં મેળ રહેતો નથી એટલે તેમનો

સંસાર કલેશનું મૂળ. વળી “ બીબી થાય વર જોગ અને મીયાં થાય ઘેાર જોગ ” ત્યાં તેમના સુખની તેા અવધી જ ને !

૩. **કન્યા વિક્રય**—નાં કાળાં કર્મથી કેાનું હૃદય નહિ ચીરાયું હેાય ? જ્યાં કન્યાની હરાજી થતી હેાય ત્યાં તેના સુખની કેાણુ પરવા કરતુ હશે ? દલાલેા વર મરેા કન્યા મરેા પણુ અમારૂં તરભાણું ભરેા ” એ ન્યાયે ‘ લાકડે માંકડ ’ બાંધવાની જેમ સંબંધ કરી દે છે. બિચારી ગરીબ ગાય જેવી કન્યાના ભાવિ મનેારથેાનેા કચ્ચરઘાણુ.

૪. **સાટાં તેખડાં**—આ કન્યા વિક્રયનેા કાકી જણ્યેા ભાઇ. એક કન્યાને જો તેના ઘરમાં કેાઇ પ્રકારનું દુઃખ હેાય તેા પેલી સાટાવાળી કન્યાના ભેાગ. એક કન્યાને ધણી, સાસુ કે નણંદ સાથે ન બનતું હેાય ને તે જો પીયરમાં રહેતી હેાય તેા સામેવાળેા પણુ પેાતાની કન્યાને સાસરે ન મેાકલે. એકબીજાનાં વેર પેાતાની વહાલી પુત્રિએા અને બ્હેનેા ઉપર બજાવે. જાણે પાણીપતનું મેદાન !

૫. **વર વિક્રય**—જ્યાંને ત્યાં ભેાગ બિચારી કન્યાના. કન્યા વિક્રયમાં કન્યાનેા બાપ પેાતાની પુત્રિની આહુતિ આપે છે; વર વિક્રયમાં વરનેા બાપ કેાઇ બીજાની પુત્રીની આહુતિ માગે છે. કેટલીક જ્ઞાતીએામાં કુળવાન ગણાતાં ઘરેામાં ઉપરાઉપરી કન્યાએા આપનારા હૈયાફુટા મળે છે. ખીસ્સાં તર થવાની લાલચે એકને પરણેલેા હેાય છતાં તે કાળી છે, કદરૂપી છે, વઢકણી છે કે વાંઝણી છે એવાં અનેક બાનાં કાઢી બીજી પરણે છે. આજે પહેલીનેા વારેા તેા વળી થેાડા વખત પછી બીજીના પણુ રૂપીઆના લાલચુ પુરૂષેા ભેાગ નહિ મેળવે તેની શું ખાત્રી ?

૬. **ફરજીયાત વૈધવ્ય**—કેાઇ વિરલા પુરૂષને જ એક સ્ત્રી મરી ગયા પછી બીજી સ્ત્રી પરણુવાની ઇચ્છા નથી થતી: તેમ જ સ્ત્રીએાનું સમજવું. જે વિધવાએાને ફરીથી લગ્ન કરવાની ઇચ્છા

હોય તેવી વિધવાઓને છૂટ આપવી એ ધર્મ છે. તેની નામરજી છતાં ફરજીયાત વૈધવ્ય પળાવવુ એ પાપ છે. આ પાપી રૂઢીથી ગુપ્ત અનાચાર, ગર્ભપાત, પરધર્મપ્રવેશ વગેરેનો કેટલો ધરખમ વધારો થયો છે તે કંઈ તમારાથી અજાણ્યું છે?

૭. **ખોટાં કુળાભિમાન**—કુળાભિમાનનું ભૂત જેને વળગ્યું છે તેવાઓ પોતાની કન્યાનો સંબંધ કરતી વખતે ફક્ત કુળને જ તપાસે છે; પછી વર કન્યા કરતાં નાનો હોય, અતિ મોટો હોય, ખોડવાળો હોય, કે અભણ હાય છતાં ચલાવી લે છે. વર જોવા એટલે તેની વય વિદ્યા અને ગુણ તપાસવા જોઇએ. આજે તો વરને બદલે કુળ, ઘર, ગાડી કે મોટરો જોવાય છે.

૮. **નાના નાના વાડાઓ**—અસલ ચાર જ્ઞાતિ તેની થઇ અઢાર, પછી થઇ ચોરાસી અને પછી એક એક જ્ઞાતિ કોણ જાણે કેટલાએ વિભાગોમાં અને તડાંમાં વહેંચાઈ ગઇ છે કે કેટલીક જ્ઞાતિઓ તો ફક્ત ૫૦, ૭૫, કે ૧૦૦ ઘર સુધી જ આવીને અટકી છે. આટલાં ઓછાં ઘરોમાં વરને યોગ્ય કન્યા મળતી નથી ને કન્યાને યોગ્ય વર મળતો નથી છતાં પોતાના વાડાના અંકુશને લીધે પોતાના જ કુંડાળામાં (ગોળમાં) ગમે તેવા વર શોધી લઇ કન્યાને પરણાવી નાખવી પડે છે. પછી વય, રૂપ, વિદ્યા, બુદ્ધી, જ્ઞાન વગેરે તપાસવાની તો વાત જ કયાં રહી. આવાં જોડાંનાં જીવન ક્લેશમય ન વિતે?

૯ **જમણવાર**—કેટલીક જ્ઞાતિઓમાં અઘરણીની, મુવા પાછળની, કન્યા પરણાવવાની વગેરે બાબતોમાં જમણવાર કરવાના લાગા ઠોકેલા હોય છે આવા લાગાઓથી બિચારા ગરીબ માણસોને પોતાની જમીન, ઘર કે ઘરાણું ગીરો મુકીને પણ જમણવાર કરવાં પડે છે ના કરે તો જ્ઞાતિનુ દેવું રહે અને વળી 'ના મર્યું' એવું મહેણું

સાંભળવું પડે; પછી ભલેને તે આખી જીંદગી ગહીતરફે કે સાચાં ખોટાં કરી જીવન નીચોવી નાખે તેની જ્ઞાતિને શું દરકાર છે. અધઃણીની નાત ખાવી અને મુવા પાછળ ખાવું એ મશાણીઆ લાકુ ખાવા બરોબર છે, જે લગ્નમાં કન્યા વિક્રય થયો હોય તે કન્યાની નાત જમવી એ કન્યાનું માંસ અને લોહી જમવા બરાબર છે.

૧૦. રોણું કુટવું—રોવા કુટવાની ભવાઇ દુનિઆમાં બીજે કોઇ ઠેકાણે થતી નથી ગુજરાત સીવાય હિંદુસ્તાનના બીજા કોઇ પ્રાંતમાં એ દુષ્ટ ચાલ નથી. શાસ્ત્રમાં રોવા કુટવાની ખાસ મનાઇ છે. એથી મરનારના આત્માને ઉલટી પીડા થાય છે એવું ગરૂડપુરાણમાં લખ્યું છે.

૧૧ ગોરોના તહેવાર—ગોરોના તહેવારોમાં નદિ, તલાવ, કુવો કે કોઈ બીજે જળાશયે સવારના પહોરમાં જરા મુલાકાત લેજો. ભવિષ્યની માતાઓ બનનાર કન્યારત્નો બિભત્સ ગાણાંની સાથે કુટવાનું ધમધોકાર ચલાવે છે. માબાપો જાણે છે છતાં જાણે છોડીઓને એ શીખવાડવાની તેમની ફરજ જ કેમ ના હોય એમ ચલાવે જાય છે. આથી તેમના ભવિષ્યના ચારિત્ર્ય ઉપર ઘણી જ ખરાબ અસર થાય છે આવા માંગલિક તહેવારોમાં સતિ સ્ત્રીઓનાં ચરિત્ર વાંચવાનું, નિતિમય ગરબા ગાવાનું, ઉપવાસ કરવાનું, અને નાના પ્રકારની નિર્દોષ રમતો રમવાનું હોવુ જોઇએ તેને બદલે આ અધમ રિવાજે ઘર ઘાલ્યું છે. માબાપો! તમારી પુત્રીઓને સદ્વર્તનશાળી બનાવવા ઇચ્છતાં હો તો તમારી પુત્રીઓને કુટતાં અને બિભત્સ ગાણાં ગાતાં અટકાવવાની તમારી ફરજ છે તે તમે નહિ સમજો?

કાળુપુર કપાસીઆ બજાર અમદાવાદ–રોયલ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં
પટેલ રાયચંદ હીરાચંદે છાપ્યુ.

આટલું તો જરૂર સમજો

૧. તન અને મનનો સંબંધ નિકટ અને નિત્ય હોવાથી પરસ્પરના આશ્રય વિના ઉન્નતિ અશક્ય છે.

૨. દરદો એ શારિરીક ગુન્હાની શિક્ષા છે. તે શિક્ષા ગુન્હો કરનારના શરીરને જ થાય છે.

૩. અનિતિ માટે દંડ, કેદ કે ફાંસીની શીક્ષા. શારીરિક ગુન્હા માટે દરદ, પથારી, કે મૃત્યુની શિક્ષા.

૪. તમામ દરદો એ આપણે કે આપણાં માતાપિતાએ કરેલી ભૂલોનાં ફળ છે.

૫. સમજો કે આપણી ભૂલોનો વારસો આપણાં બચ્ચાંને મળવાનો છે.

૬. રોગી અને અનિતિવાન માતાપિતા, નિરોગી અને નિતિવાન બાળકોને પેદા કરવાને નાલાયક છે

૭ બ્રહ્મચર્ય એ શરીરરૂપી મકાનનો પાયો છે તેને બાળલગ્ન રૂપી લુણો ખેદાન મેદાન કરે છે.

૮. વિર્યની આવકજાવકમાં બેપરવા રહેનારાઓ પોતાના જીવન વ્યાપારમાં વહેલુ દેવાળું કાઢે છે.

૯. આપણા બધા શારીરિક અને માનસિક આચારો આડંબર માટે નહિ પણ આરોગ્ય માટે પાળવાના છે.

૧૦. ઇન્દ્રિયોને પડેલી આદતો જલદી છુટતી નથી માટે ટેવ પડતા પહેલાં ખૂબ ચેતતા રહો.

૧૧. શરીરના વધારે પાયમાલી કરવી હોય તો ઉંટવૈદ્યોની દવાઓ કરજો.

૧૨. મોંઘી કીમતની ટૉનીક ગોળીઓ ગુમાવેલી જુવાની પાછી લાવશે એવું ભુસુ મગજમાંથી કાઢી નાખજો

૧૩. શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ ખોરાક, શુદ્ધ પાણી અને સ્વચ્છતા એ જ આપણાં જીવન છે એવું હમેશાં યાદ રાખો.

સન્માનિત પુરુષો શું કહે છે?

અંધાને વાચા નથી, છતા મુંગલીના વચનને તે કિંમતી માન આપે છે; તેમજ તેમને હાથ નથી છતાં તે દુઃખીજનોના આંસુઓ લોહે

મનુષ્ય જાતિ માટે તંબાકુ અને મદિરાપાન એ જેવા બીજા આ પૃથ્વી ઉપર નીપજ્યુ ... નથી. **બાબુ કેશવચંદ્ર**

નશો પણ ઘણી જ ભયાનક ને આજકાલના જવાન નવયુવકોમાં વધારે પ્રચલિત એક બુરી આદત પડી છે અને તમાકુ સેવનની છે. **આર. ટી. ટ્રા**

રોગની સાથે ઘણો જ થોડો સબંધ રાખવાવાળી અથવા તો રોગનું કારણ કહેવામાં આવે છે એવી ઘણીએ હાનિકારક આદતો છે જેમાં તમાકુ અને મદ્યપાન મુખ્ય છે. **ડાકટર કાવિન**

મુવા પછવાડે રોવા કુટવાનો ચાલ આપણા ગુજરાતીઓમા છે. તે કેવળ મુર્ખાઈ ભરેલો છે. **કવિ નર્મદાશંકર**

જેટલી હાની બાળલગ્નમાં છે તેના કરતા વધારે હાની બાળવયે દીકરીઓને સાસરે મોકલવામા આવે છે તેમા છે.

રા. બ. હરગોવનદાસ

બાળલગ્ન તો બંધ જ થવા જોઈએ.

...ાને માથે ગેહનાનો સમય ન આવે ત્યાં સુધી કદી વિવાહ ન કરવા

જે સ્ત્રી પ્રેમીના પ્રાપ્તિની સાથે સંબંધ નથી કરી તેને પરણાવી દઈ આપવી જોઈએ એટલું જ નહિ પણ તેને પરણવાનું ઉત્તેજન આપવું જોઈએ આવી સ્ત્રીઓ વિધવા ન જ ગણવી જોઈએ.

જેઓ પંદર વર્ષની અંદર વૈધવ્ય પામી છે અને જેમની હજુ જુવાની છે તેવી વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ મળવી જોઈએ.

વૈધવ્ય એ અપશુકનની નિશાની ગણાય છે તેને બદલે પવિત્ર ગણી તેને માન આપવું જોઈએ. **મહાત્મા ગાંધી**